



**Prévision des coûts
de l'AOS pour 2023
et 2024**

| Page 3

**Les primes suivent
l'évolution des coûts**

| Pages 3-4

**Bonne nuit!
Conseils pour
bien dormir**

| Page 8

AQTUELL ³/₂₃

Lettre d'information aux clients 3, octobre 2023



Chère lectrice, cher lecteur,

D'abord l'annonce concernant les hausses de loyer attendues, puis l'avis de l'augmentation sensible des prix de l'électricité et finalement le message de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) concernant une nette augmentation des primes de l'assurance-maladie obligatoire: cet automne, les mauvaises nouvelles se sont succédé. De nombreux assurés, en particulier des familles, seront confrontés à une hausse douloureuse de leurs factures, notamment en raison du cumul des facteurs mentionnés. L'explosion des primes de l'assurance-maladie reflète toutefois en premier lieu la forte hausse des coûts de la santé. Durant la seule année 2021, les dépenses de santé ont grimpé, en Suisse, à 86 milliards de francs, ce qui correspond à une augmentation de 5,9%. Sur l'ensemble des coûts de la santé suisses, 36 milliards sont couverts par l'assurance de base. La hausse des primes représente, hélas, la conséquence inéluctable de l'augmentation continue des coûts de la santé. Et, à ce jour, la spirale ascendante n'a malheureusement pas pu être stoppée par un mécanisme de maîtrise durable des coûts. Tous les acteurs sont appelés à agir, et tout particulièrement les décideurs politiques, car ils ont une grande influence sur les règles du jeu dans le secteur de la santé et dans l'assurance-maladie sociale.

La hausse des coûts se répercutera également sur Aquilana. Grâce à notre solide base financière, nous sommes toutefois en mesure de supporter cette hausse. Vous pouvez continuer de faire confiance à Aquilana en tant que partenaire concurrentiel, également à l'avenir. Avez-vous des questions sur votre solution d'assurance actuelle ou aimeriez-vous en savoir plus sur les possibilités d'économie? Nous vous montrerons volontiers les différentes possibilités, que ce soit sous la forme du passage à un modèle d'assurance alternatif ou d'une adaptation de votre franchise.

Dans cette édition d'**AQTUELL**, nous vous informons de l'évolution des primes au 1^{er} janvier 2024, mais aussi des résultats remarquables de l'étude de benchmarking réalisée par AmPuls, de notre excellente évaluation sur des portails de comparaison ainsi que d'autres nouvelles. Je vous souhaite une agréable lecture.

Cordialement

Werner Stoller
Directeur

Voici comment nous joindre

Notre service à la clientèle répond à toutes vos questions au **+41 56 203 44 22** (du lundi au vendredi de 8h à 16h30) ou par courriel à kundendienst@aquilana.ch. Vous pouvez également utiliser la fonction d'information du portail de clients sur www.myaquilana.ch.

Suivez-nous



Impressum

Éditeur

Aquilana Versicherungen, Baden

Concept et mise en page

visàvis AG Kommunikationsnetzwerk

Traduction

Inter-Translations SA

Relecture

sprach-art

Impression

Köpflipartners AG

Tirage total

45'400 exemplaires

Parution

3 fois par an en fr, de, it, en

Prochaine édition: février 2024

NEUTRE POUR LE CLIMAT |

Produit et compensé en Suisse.

100 % papier recyclé, certifié FSC
et Blauer Engel.

Prévision des coûts de l'AOS pour 2023 et 2024

Pour de nombreux Suisses et Suissesses, les dépenses de santé représentent une charge importante. Depuis l'introduction, en 1996, de la loi sur l'assurance-maladie, les coûts dans l'assurance de base ont plus que doublé. Et depuis de nombreuses années, les coûts de la santé augmentent plus rapidement que les salaires et le produit intérieur brut. Ce découplage des taux de croissance fait que les dépenses de santé grèvent toujours plus le budget de celles et ceux qui paient les primes. Après plusieurs années d'une évolution modérée des primes, le vent a tourné, l'année dernière déjà. Et cette tendance se poursuit cette année. Selon santésuisse, l'association faîtière des assureurs-maladie suisses, les coûts de l'assurance de base ont sensiblement augmenté durant le premier semestre 2023, et cela dans pratiquement tous les domaines de prestations. En regardant de plus près les fournisseurs de prestations, on constate que les coûts de physiothérapie ont augmenté de 10%, jusqu'au milieu de l'année 2023. Dans le domaine stationnaire également, on observe des évolutions inquiétantes, alors que toujours plus d'interventions sont réalisées en ambulatoire, sans séjour hospitalier (+7%). Tandis que les coûts dans les homes médicalisés sont restés pratiquement stables, les services d'aide et de soins à domicile ainsi que les médicaments ont enregistré une forte hausse (+5%). Depuis juillet 2022, les psychothérapeutes avec une formation de base en psychologie peuvent facturer directement à l'assurance de base sans passer par un psychiatre. Avec près de 6000 psychothérapeutes, cela a entraîné non seulement une augmentation de l'offre, mais aussi une augmentation considérable des coûts d'environ 60% des traitements de psychothérapie. Avec les quelque 3000 psychiatres indépendants, on compte actuellement environ 9000 thérapeutes pour des personnes souffrant de troubles psychiques. Dans sa dernière étude publiée en juin 2023, le Centre de recherches conjoncturelles (KOF) de l'EPFZ prévoit, pour l'année 2023, une hausse des coûts de l'AOS par personne comprise entre 2,2% et 6,4% en valeur moyenne, selon les cantons, les valeurs extrêmes pouvant aller jusqu'à 9,9% dans certains cantons. Pour l'année 2024, le KOF estime les taux de croissance cantonaux entre 1,9% et 6,1%, avec des valeurs extrêmes pouvant aller jusqu'à 9,8%.

Les primes suivent l'évolution des coûts

L'évolution des primes de l'assurance de base entre 2019 et 2022 était sans aucun doute la plus modérée dans

l'ensemble du pays. Malgré cela, les primes ne suffisaient pas toujours à couvrir les coûts effectifs de l'assurance de base. Les lacunes devaient être comblées par les réserves. Les assureurs-maladie ont apporté une contribution importante pour éviter des hausses des primes et permettre même des diminutions. En réponse à un souhait politique et compte tenu des temps difficiles liés au coronavirus, les assureurs-maladie ont mobilisé une partie de leurs réserves afin de soutenir au mieux les assurés. En raison de l'évolution des coûts, de la mobilisation de réserves et du contexte difficile sur les marchés financiers, les taux de solvabilité des assureurs-maladie ont nettement reculé. Cette année, les coûts de la santé ont une nouvelle fois sensiblement augmenté. Or, comme chacun le sait, les primes sont le reflet des coûts. Cela aura des répercussions douloureuses pour les contribuables et les payeurs de primes en 2024. Afin d'équilibrer leurs comptes l'année prochaine, les assureurs sont contraints d'augmenter les primes de manière à couvrir les coûts, cela également afin d'éviter une hausse encore plus importante à l'avenir. Une mobilisation supplémentaire de réserves mettrait certains assureurs-maladie dans une situation financière délicate. Les fortes hausses des primes dans l'assurance obligatoire des soins (AOS) au 1^{er} janvier 2024 seront inévitables pour notre caisse également. Aquilana dispose d'une situation financière solide (réserves et provisions). Le maintien de ce socle à long terme est également dans l'intérêt de nos assurés. Car seule une caisse financièrement saine peut mettre à profit sa marge de manœuvre entrepreneuriale de manière responsable et orientée clients, et respecter ses obligations contractuelles dans les temps envers ses assurés et ses partenaires.

Primes 2024 de l'AOS en Suisse

Les prévisions concernant des hausses de primes importantes dans l'assurance de base pour 2024 se sont largement vérifiées. En raison de la forte augmentation des coûts, de la structure de risque du portefeuille d'assurés et des dispositions légales applicables de l'OFSP dans le cadre de la procédure d'approbation des primes, il est clair que les primes de l'assurance de base vont augmenter dans l'ensemble du secteur. Les assureurs-maladie, dont Aquilana, ont dû soumettre leurs primes 2024 à l'OFSP au 31 juillet. Selon la région tarifaire, nos assurés aussi seront davantage mis à contribution. Nos tarifs, et donc les primes de l'assurance de base (AOS/CASAMED/SMARTMED), valables à partir du 1^{er} janvier 2024, ont été contrôlés par l'autorité de surveillance, et les augmentations de primes ont été approuvées, et en partie même exigées.

La fourchette des augmentations de primes dans l'AOS pour une personne adulte à partir de 26 ans avec une franchise annuelle de CHF 300.– et la couverture accident va de **0 % à 12 %**. **Les effets en pour-cent ou en francs sur les primes de nos assurés varient en fonction du canton de domicile, de la région tarifaire, de l'âge, de la franchise annuelle, de la couverture d'assurance choisie, de l'inclusion ou exclusion de la couverture accident et d'éventuels rabais grâce aux formes d'assurances spéciales.** De ce fait, les hausses individuelles effectives de primes peuvent être encore plus importantes que dans le tableau ci-dessous:

| Variation des primes | Cantons / régions tarifaires |
|----------------------|--------------------------------|
| 0 % | GL, TG |
| 4 % | JU |
| 4,5 % | UR |
| 5 % | BS, NW, SO |
| 6 % | GE, NE, ZH |
| 6,5 % | GR, VD |
| 7 % | ZG |
| 8 % | SH |
| 8,5 % | AG |
| 9 % | AR, AI, BL, FR, LU, OW, SZ, VS |
| 9,5 % | BE région tarifaire 1 |
| 10 % | SG |
| 10,5 % | BE régions tarifaires 2 et 3 |
| 12 % | TI |

Augmentation des primes dans l'AOS pour une personne adulte à partir de 26 ans, avec la franchise annuelle minimale de CHF 300.– et la couverture accident

Primes 2024 assurance indemnités journalières individuelle LAMal

Les primes de l'assurance indemnités journalières facultative (assurance perte de gain) restent une nouvelle fois inchangées pour l'année prochaine.

Primes 2024 de l'AOS dans l'UE

Nos assurés AOS domiciliés en France, Grande-Bretagne, Italie, aux Pays-Bas, au Portugal ou en Espagne voient leurs primes inchangées. Les primes AOS pour les assurés domiciliés en Allemagne augmentent de 8 % et celles pour les assurés domiciliés en Autriche de 4 %, pour le tarif de base pour adultes à partir de 26 ans avec la couverture accident et une franchise annuelle ordinaire de CHF 300.–.

Primes 2024 pour les assurances complémentaires: pas de hausse

Bonne nouvelle pour nos assurés complémentaires: les tarifs pour nos produits d'assurance selon la LCA ne subissent pas de hausse généralisée liée au renchérissement. Les primes ne sont adaptées qu'en cas de passage dans une nouvelle classe tarifaire, en raison de l'âge. Le rapport prix-prestations de nos assurances complémentaires ambulatoires (PLUS, TOP, soins dentaires niveaux I et II) et stationnaires (divisions commune, demi-privée et privée) reste ainsi extrêmement attrayant.

Appli et portail de clients myAquilana – amélioration de la convivialité

À la fin de l'année, myAquilana connaîtra une nouvelle mise à jour, afin d'améliorer sa convivialité pour iOS et Android. Nous travaillons à des améliorations fonctionnelles et informerons nos utilisatrices et utilisateurs de myAquilana en temps utile.

Au total, nous comptons actuellement environ 23'900 utilisateurs enregistrés de myAquilana et plus de 36'200 clients numérisés (assurés gérés via le portail de clients ou l'appli myAquilana). Cela correspond à un taux de numérisation remarquable de 51,5%. Nous en sommes très heureux et nous remercions nos assurés de la confiance qu'ils nous témoignent ainsi. Si vous n'utilisez pas encore myAquilana, vous pouvez en tout temps vous enregistrer sur www.myaquilana.ch ou en téléchargeant l'appli myAquilana.



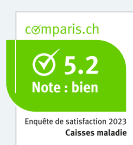
Satisfaction des clients et image globale – meilleures notes pour Aquilana

Cette année, Aquilana a été distinguée plusieurs fois, aussi bien par l'institut d'études de marché AmPuls Market Research AG que par comparis.ch, bonus.ch ou dans le cadre de nos propres sondages auprès des clients.

Nous sommes très fiers des deux places sur le podium obtenues par Aquilana dans le cadre de l'étude comparative sur le suivi des assureurs-maladie 2023 de l'institut d'études de marché indépendant AmPuls de Lucerne: une première place concernant la satisfaction de la clientèle et une deuxième place concernant l'image globale. Au niveau des résultats détaillés, Aquilana occupe également une position de leader et fait office de référence dans de nombreux domaines.

Comme en 2022 déjà, Aquilana obtient avec 5,2 la meilleure note dans le cadre du sondage annuel de comparis.ch sur la satisfaction de la clientèle et arrive ainsi en tête de classement. Dans le cadre du sondage du portail de comparaison bonus.ch, Aquilana arrive également sur le podium.

Cette reconnaissance confirme nos efforts permanents pour offrir à nos clients la meilleure expérience possible. Nous sommes extrêmement reconnaissants de la confiance de nos plus de 70'000 assurés et du soutien dynamique de nos collaboratrices et collaborateurs. Ensemble, nous faisons la différence!



Des informations complémentaires sur la satisfaction de la clientèle sont disponibles ici: www.aquilana.ch/ueber-aquilana/kundenzufriedenheit



Sommeil: un élixir de vie silencieux

Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir. Mais toujours plus de personnes se plaignent de problèmes de sommeil – qui ont des répercussions sur leur bien-être et leur santé.

Nous avons besoin du repos nocturne pour bien fonctionner la journée. «Pendant le sommeil, nous ne sommes pas sollicités par des stimuli extérieurs», explique Christine Blume, spécialiste du sommeil au Centre de chronobiologie de l'Université de Bâle. Pratiquement pas de stimuli sensoriels, moins d'agents pathogènes, pas de tâches cognitives ou motrices. «Une situation idéale pour ressourcer les processus qui doivent fonctionner parfaitement durant notre éveil.» Le sommeil n'est pas un état passif, comme on l'a longtemps cru. Au contraire, pendant que nous dormons, des hormones de croissance sont libérées, des lésions tissulaires sont réparées, des inflammations sont combattues et les défenses immunitaires sont renforcées. De plus, le cerveau élimine des métabolites produits durant l'éveil. Et le sommeil est également essentiel pour la consolidation de la mémoire.

Un bon sommeil est un facteur de santé essentiel, à côté de l'exercice physique et de l'alimentation. La plupart des gens ont besoin de sept à neuf heures de sommeil. Qui prétend n'avoir besoin que de quatre heures de sommeil soit fait partie d'une toute petite minorité, soit se trompe énormément. Des études montrent que les adultes qui dorment environ huit heures vivent le plus longtemps.

Mais que faire si l'on ne parvient pas à dormir tranquillement? Lisez les **conseils** proposés par la thérapeute du sommeil Christine Blume à la **page 8**.



En savoir plus sur le sommeil avec la journaliste scientifique Ilka Knigge et la spécialiste du sommeil D^r Christine Blume: www.deutschlandfunknova.de/podcasts/landingpage/ueber-schlafen

Ce qui changera à partir du 1^{er} janvier 2024

Assurance obligatoire des soins

Limitation du rabais pour des formes particulières d'assurance (franchise au choix et autres modèles d'assurance alternatifs)

Le rabais sur les primes pour les franchises au choix, en combinaison avec une restriction du choix du fournisseur de prestations, est soumis à des dispositions légales précises, qui doivent être respectées lors de la fixation des primes. Le rabais maximal admissible pour les franchises au choix s'applique également au sein de la forme d'assurance choisie. Pour le calcul des rabais pour les modèles d'assurance alternatifs (CASAMED et SMARTMED), il faut également tenir compte d'autres exigences, notamment respecter la valeur moyenne sur tous les niveaux de franchises et dans tous les cantons. Cela a pour conséquence que les rabais, notamment pour le modèle d'assurance SMARTMED, ont dû être réduits à partir du 1^{er} janvier 2024, en fonction de la franchise au choix.

Rabais pour enfants de 0 à 18 ans

Les primes pour les enfants jusqu'à 18 ans révolus comprennent un rabais de 78 % du tarif adulte et restent inchangées. Le rabais de famille de 50 % sur les primes pour enfants à partir du troisième enfant de la même famille reste inchangé.

Assurés nés en 1998 et 2005

Nos assurés ayant atteint 18 ans révolus passeront, au 1^{er} janvier 2024, dans la classe d'âge des adultes de 19 à 25 ans. Le rabais pour enfant devient alors caduc. En cas d'assurance avec une franchise au choix, l'assuré passe automatiquement dans la classe de franchise correspondante pour adultes. Jusqu'à 25 ans, nous accordons toutefois à tous les assurés un rabais pour jeunes assurés de 26 % sur la prime pour adultes.

Conformément à la loi sur l'assurance-maladie (LAMal), les jeunes assurés à partir de 25 ans révolus ne peuvent plus bénéficier du rabais pour jeunes assurés. À partir de leur 26^e année, c'est par conséquent la prime pour adultes qui s'applique.

Afin de réduire le montant de la prime, nous recommandons à nos assurés nés en 1998 et 2005 d'augmenter la franchise annuelle ou d'évaluer un passage de l'assurance conventionnelle à un autre modèle d'assurance (SMARTMED ou CASAMED).

Assurés nés en 1958 et 1959

En atteignant l'âge ordinaire de la retraite, les assurés entrent dans une nouvelle phase de la vie – y compris en matière d'assurance. Fondamentalement, la couverture

accident obligatoire est incluse automatiquement pour tous les assurés dans l'assurance de base atteignant l'âge ordinaire de la retraite; les personnes concernées sont préalablement informées par écrit. La couverture accident dans l'assurance de base est suspendue, au plus tard jusqu'à la fin de l'année civile, pour les assurés ayant atteint l'âge de la retraite et ayant produit une attestation de la poursuite de leur activité professionnelle durant l'année en cours. Cette attestation doit être renouvelée chaque année jusqu'au départ définitif à la retraite et nous être présentée avant le début de l'année suivante. La couverture accident déjà incluse sera suspendue pour les assurés attestant jusqu'au 1^{er} janvier 2024 la poursuite de leur activité professionnelle.

Nouvelle édition des conditions générales d'assurance pour l'assurance de base (CGA LAMal, édition 2024)

Avec l'entrée en vigueur de la révision totale de la loi fédérale sur la protection des données pour les personnes physiques au 1^{er} septembre 2023, les CGA LAMal ont été complétées par un nouvel article G2 al. 1 et 2 Protection des données. Celui-ci précise notamment le but du traitement des données personnelles. L'introduction de ce nouvel article a entraîné une modification de la numérotation des articles suivants, les articles G2 à G5 devenant ainsi G3 à G6.

Pour l'octroi d'un rabais de famille à partir du troisième enfant, il fallait jusqu'ici qu'un parent soit assuré auprès d'Aquilana. Cette condition a été supprimée dans l'art. E3 al. 1. Le rabais de famille est par conséquent également accordé si aucun parent n'est assuré auprès d'Aquilana.

Dans les conditions complémentaires pour CASAMED et SMARTMED, les mentions concernant la protection des données aux art. M1, S1 al. 1 et 4, ont été soit supprimées, soit complétées. La nouvelle édition des CGA peut être téléchargée sous www.aquilana.ch → SERVICE → Bestimmungen & Formulare.

Assurances complémentaires

Nouvelle édition des conditions d'assurance pour les assurances-maladie complémentaires (CGA édition 2024 et CGA édition 2015, version revue 2024)

Suite à la nouvelle loi sur la protection des données, les conditions d'assurance pour les assurances complémentaires ont également été adaptées, et une nouvelle édition entrera en vigueur le 1^{er} janvier 2024.

L'édition 2015 des CGA (version revue 2024) et l'édition 2024 des CGA entreront automatiquement en vigueur en janvier 2024, à moins que vous demandiez expressément le maintien de l'ancienne version. Pour les assurés dont l'assurance est basée sur l'édition 2015 des CGA (version revue 2023), c'est l'édition 2015 (version revue 2024) qui sera déterminante au 1^{er} janvier 2024. Pour les assurés ayant

des assurances complémentaires basées sur l'édition 2023 des CGA, c'est l'édition 2024 des CGA qui sera déterminante au 1^{er} janvier 2024. Ces nouvelles versions peuvent être téléchargées sous www.aquilana.ch → **SERVICE** → **Bestimmungen & Formulare**. Nous récapitulons ci-après les principales modifications:

| Modification | CGA édition 2015 (version revue 2024) | CGA édition 2024 |
|---|---------------------------------------|---|
| Titre complété par la mention protection des données | | Information des clients selon LCA/ protection des données |
| Contenu complété par le but du traitement des données personnelles | | Chiffre 9 Information des clients selon LCA/ protection des données |
| Adaptation du contenu et précisions concernant la saisie et le traitement des données | | Art. 32 al. 1 et 2 |
| Nouvel alinéa avec renvoi à la déclaration de protection des données sur www.aquilana.ch/datenschutz | | Art. 32 al. 3 |
| Modification du titre de «Saisie et traitement des données» en «Protection des données», combinée avec une importante adaptation du contenu et des informations sur la gestion des données personnelles | Art. 33 al. 1 et 2 | |

Changement de classe d'âge dans les assurances complémentaires

Sur la base de votre âge effectif, il est possible que vous passiez dans une autre classe d'âge avec un tarif plus élevé, au 1^{er} janvier 2024. Cela concerne les assurances complémentaires PLUS, TOP, soins dentaires (niveaux I et II), soins hospitaliers (divisions commune, demi-privée et privée) et les assurances de capital UTI et KTI. Vous trouverez les informations détaillées sur le produit, ainsi que les primes mensuelles, dans votre police d'assurance.

Possibilités d'économie attrayantes

Une première mesure d'économie commence avec des conseils compétents pour déterminer vos besoins. Cela permet d'éviter des assurances à double et/ou la surassurance. Contactez nos conseillers à la clientèle afin de télécharger efficacement votre budget de primes. Ou évaluez les possibilités d'économies sur notre site Internet.



Des informations complémentaires sur les possibilités d'économie sont proposées sur: www.aquilana.ch/praemien-sparen

Divers

Redevance environnementale 2024

Dans l'annexe, vous trouverez, en complément à votre police personnelle et à titre d'information, la fiche d'information relative à la redevance environnementale publiée par l'Office fédéral de l'environnement (OFEV). En 2024,

CHF 64.20 (CHF 5.35 par mois) seront remboursés à nos assurés domiciliés en Suisse à partir des recettes des redevances environnementales (taxe sur le CO₂ et les COV). Ce montant est déduit de la prime de l'assurance, comme vous pouvez le constater dans votre police d'assurance.

Police d'assurance 2024

Vous trouverez votre prime d'assurance personnelle dans la nouvelle police d'assurance ci-jointe, valable à partir du 1^{er} janvier 2024. Nous vous prions de la contrôler attentivement et de nous communiquer immédiatement les éventuelles corrections. Parallèlement, nous vous prions de conserver soigneusement votre police d'assurance personnelle, pour le cas où vous auriez besoin de ce document ultérieurement, par exemple pour justifier le droit à d'éventuels subsides. Merci!

Délai pour les modifications jusqu'au 30 novembre 2023

Si vous souhaitez modifier votre couverture d'assurance au 1^{er} janvier 2024 (p. ex. modification de la franchise, inclusion ou exclusion de la couverture accident dans l'assurance de base, passage à un autre modèle d'assurance), nous vous prions de nous transmettre vos souhaits de modification par écrit immédiatement, au plus tard pour le 30 novembre 2023, ou d'effectuer les modifications commodément en ligne sur www.aquilana.ch → **SERVICE** ou sur votre **compte myAquilana**. Les assurés souhaitant modifier la périodicité de leurs paiements et profiter ainsi d'un escompte généreux sont priés de nous le communiquer également d'ici au 30 novembre 2023, en raison de l'encaissement d'avance des primes.

Délai de résiliation

Le délai de résiliation ordinaire pour les assurances complémentaires est déjà échu le 30 septembre 2023. De ce fait, ces dernières ne peuvent être résiliées au 31 décembre 2023 qu'en cas de modification tarifaire due au renchérissement. Cela requiert la forme écrite, avec réception du courrier au plus tard le 30 novembre 2023. Nous attirons votre attention sur le fait qu'à partir de 65 ans, toute rétrogradation d'assurance sera définitive et irrévocable.

Si vous prévoyez un changement d'assureur pour l'assurance de base, votre résiliation écrite doit nous parvenir d'ici au 30 novembre 2023 au plus tard. En outre, un changement de caisse n'est admissible, pour des raisons légales, qu'en l'absence de paiements en souffrance (primes ou participation aux coûts) chez Aquilana.

Récapitulation pour votre déclaration d'impôts

Pour votre prochaine déclaration d'impôts, nous vous remettons automatiquement, d'ici à mi-février 2024, une récapitulation de vos frais de primes et de santé pour l'année 2023.

Bonne nuit!

Quelques conseils pour bien dormir

Comme on fait son lit, on se couche. Si l'on veut s'endormir rapidement, bien dormir et se réveiller reposé, il vaut mieux préparer son sommeil durant la journée. La thérapeute du sommeil Christine Blume nous confie comment s'endormir en douceur et propose des conseils en cas de problèmes de sommeil.

Le matin – faire le plein de lumière du jour

Une promenade au grand air, se rendre à pied au travail ou dîner sous le soleil est favorable non seulement pour l'humeur, mais aussi pour le sommeil. Passez au moins une demi-heure à l'extérieur – idéalement en faisant de l'exercice.

L'après-midi – éviter de dormir

Une sieste éclair l'après-midi peut nous donner un nouvel élan. Mais si elle se prolonge, elle devient plus néfaste qu'utile. Il s'agit alors de lutter contre le sommeil si vous ne voulez pas avoir des problèmes à vous endormir la nuit.

À partir de 16 heures – plus de caféine

Qui a de la peine à s'endormir fera mieux de renoncer à des boissons caféinées à partir du milieu de l'après-midi. Les personnes qui ne boivent que peu de café pourront réagir de manière particulièrement sensible à la caféine et limiteront leur consommation de boissons caféinées déjà plus tôt dans la journée. Quelques essais permettront d'ajuster l'horaire.

Le soir – pas de boissons alcoolisées

L'alcool peut faciliter l'endormissement, mais perturbe le sommeil sur la durée. Ce qui détend au début stresse le corps plus tard dans la nuit: l'alcool accélère le pouls, est diurétique et rend le sommeil instable.

1 à 2 heures avant de se coucher – un rituel pour s'endormir

Débranchez le portable, le téléphone mobile et le téléviseur, et organisez votre rituel personnel pour le soir: buvez une tasse de tisane à la valériane, à la mélisse ou au houblon. Méditer, prendre un bain chaud ou écrire son journal intime aide à clore la journée et à préparer le corps au repos nocturne.

L'heure du coucher – adaptée à votre rythme

Êtes-vous plutôt alouette ou plutôt hibou? Allez-vous vous coucher tôt et veillez-vous une partie de la nuit? Trouvez votre rythme personnel et efforcez-vous d'aller vous coucher et de vous lever aux mêmes heures. Idéalement, aussi le week-end.

Mais plus important encore: n'allez vous coucher que lorsque vous êtes vraiment fatigué!

La nuit – se lever au lieu de compter les moutons

Si vous n'arrivez pas à vous endormir ou si vous vous réveillez en pleine nuit, ne restez pas au lit! Levez-vous et faites quelque chose de tranquille, par exemple lire ou peindre, jusqu'à ce que vous vous sentiez fatigué.

En cas de troubles du sommeil – si aucune de ces mesures ne fonctionne

Les troubles du sommeil se traitent bien. Lorsque des causes physiques peuvent être écartées, on prescrit généralement une thérapie cognitivo-comportementale. Quant aux somnifères, ils doivent impérativement faire l'objet d'une prescription. Adressez-vous à votre médecin si votre sommeil vous cause plus de souci qu'il ne vous détend.



Thérapie du sommeil en ligne

La thérapie du sommeil KSM SOMNET, développée sur la base de stratégies comportementales éprouvées, aide en cas de troubles chroniques du sommeil – et cela très simplement, en restant chez soi.



Plus d'informations sont proposées ici:
[www.zurzachcare.ch/schlafmedizin/
online-schlaftherapie](http://www.zurzachcare.ch/schlafmedizin/online-schlaftherapie)

Annexes: police(s) d'assurance 2024, fiche d'information de l'OFEV